

# Gedeckter Apfel-Birnen-Kuchen mit Maronenmehl (vegan, zuckerfrei)



Schon lange wollte ich mal einen gedeckten Kuchen machen, so etwas fehlte in meinem Repertoire nämlich noch. Neulich backte Naschkater Nussecken mit Maronenmehl im Teig, die zwar völlig misslangen, aber trotzdem lecker schmeckten – vor allem dieses nussig-süße Aroma der Maronen liebte ich!



Heute nutzte ich die Zeit, in der mein Besuch aus Heidelberg

home office machte, um diesen neuen Kuchen auszuprobieren. Das Rezept ist frei Schnauze entstanden, ist vegan und ohne Zucker (wenn man vom Fruchtzucker absieht). Ich habe nämlich auch endlich mal das Backen mit Xylit ausprobiert und muss sagen, in der Verwendung ist dieser Zuckerersatz, der mit 40% weniger Kalorien als Zucker daherkommt, genauso einfach wie Zucker.

### **Für 1 Springform 28 cm Durchmesser:**

#### Teig:

400 g Dinkelmehl Type 1050

100 g Maronenmehl

150 g Xylit (oder Zucker)

150 g Margarine

Pflanzendrink

#### Füllung:

450 g Äpfel (Boskoop), geschält und gewürfelt

450 g Birnen, geschält und etwas kleiner gewürfelt

50 g Walnüsse, gehackt und leicht geröstet

2 TL Zimt

30 g Xylith (oder Zucker)

#### Teig:

Alle Zutaten bis auf den Pflanzendrink in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zu einem krümeligen Teig kneten. Nach und nach in kleinen Mengen Flüssigkeit dazugeben, bis alles zu einem glatten Teig verknetet ist. Den Teig in 2 Portionen teilen: 2/5 und 3/5.

#### Füllung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

#### Kuchen:

Backpapier in die Springform spannen und den Rand evtl. leicht mit Margarine einfetten.

Die größere Portion zwischen 2 Folien (oder auf einer Silikonmatte und mit Folie) auf ca. 30 oder 31 cm Durchmesser ausrollen und in die Form legen. Den überstehenden Teig am Rand der Form leicht festdrücken, aber noch nicht abschneiden. Die Füllung hineingeben und verteilen.

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die kleinere Portion Teig ebenso ausrollen und auf die Füllung legen. Beide Teigschichten am Rand zusammendrücken und den überschüssigen Teig am Rand der Form abschneiden. Den Rand mit den Fingern hübsch glätten und ein leichtes Wellenmuster hinein drücken, dabei darauf achten, dass Boden und Deckel fest zusammen halten.

Mit einem Messer einige Schlitze in den Deckel schneiden und nach Belieben mit einem ganz kleinen Ausstecher Luftlöcher stechen. Aus dem restlichen Teig kleine Kekse ausstechen und separat backen oder als Deko auf dem Kuchen verteilen.

Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Draußen windet es und hin und wieder kommen Regentropfen

runter. Da tut ein frischer Kuchen mit wärmender Zimt- und Maronnenote und heimischem Obst umso besser!

Macht euch ein gemütliches Wochenende mit feinem Kuchen und lasst es euch gut gehen!

Eure

Judith



---

# Pekan-Birnen-Muffins mit Cranberries



Ich wünsche euch allen ein frohes neues Jahr 2020 und hoffe, es wird ein gesundes und glückliches Jahr(zehnt) sein. Wie schrieb mir ein Freund: „Lass uns goldene 20er daraus machen!“ Ja, das finde ich einen schönen Vorsatz. Und kulinarisch beginnt dieses Jahr mit goldbraunen Muffins! Habt ihr Lust?

Vor einigen Tagen entdeckte Naschkater beim Einkaufen eine Pekan-Cranberry-Mischung und war hellauf begeistert. Mittlerweile ist die dritte Tüte offen und auch ich habe mich ein bisschen neu verliebt in Pekannüsse.



Bevor ich für eine knappe Woche (unter anderem beruflich) nach München fahre, wollte ich meinen letzten freien Tag zuhause noch mal zum backen nutzen. Ich wollte gerne etwas zum

Mitnehmen haben, denn Reisen macht ja immer hungrig und die Fahrt dauert gute 5 Stunden.

Da sind Muffins ja immer wunderbar geeignet. Also entschied ich mich für Muffins mit Birnen, denn die sind noch regional erhältlich und schmecken wunderbar in Kuchen, und gab noch gehackte Pekannüsse und Cranberries dazu – eine köstliche Mischung!

Der Teig ist gut zur Hälfte mit Vollkornmehl gemacht und ich kann hier nur empfehlen, den Dinkel vor dem Backen frisch zu mahlen. Wer keine Mühle zuhause hat, kann das auch direkt nach dem Kauf im Bioladen oder -supermarkt tun. Es lohnt sich, denn der Teig schmeckt dann herrlich nussig und wird außen schön knusprig.

### **Für 12–14 Muffins:**

120 g Dinkel-Vollkornmehl

140 g Dinkelmehl Type 630

2 TL Backpulver

$\frac{1}{2}$  TL Natron

1 TL Zimt

60 g gehackte Pekannüsse und Cranberries (ca.  $\frac{2}{3}$  +  $\frac{1}{3}$ )

1 Ei

120 g Zucker

250 g Buttermilch

100 g weiche bis flüssige Margarine

2 feste Birnen

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Die gehackten Nüsse und Beeren unterrühren. Die Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Formen des Muffinblechs einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.

Das Ei mit dem Zucker, der Buttermilch und der Margarine verrühren und dann die Mehlmischung unterrühren. Die Birnenwürfel unterheben und den Teig gleichmäßig auf die Formen verteilen.

Die Muffins ca. 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun und

gar sind (zur Sicherheit Stäbchenprobe machen). In den Formen  
etwas abkühlen lassen, dann herauslösen.



Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!

## Schnelle und einfache Birnentarte (vegan)



An

Weihnachten war Naschkater mit seiner Familie in Heidelberg unterwegs und besuchte dort mein Stammcafé aus Unizeiten, das Café Yilliy in der Altstadt. Ich erinnere mich noch gut an die leckeren Kuchen, die es dort gab und die heiße Schokolade, mit der wir uns in kalten Wintern aufwärmten. Zusammen mit meiner Mitbewohnerin verbrachte ich viele Stunden in dieser Genusszone, wir schlemmten uns durch die Kuchentheke, teilten Freud und Leid des Studiums und viele große und kleine Geschichten aus dem Leben und Lieben.

Naschkater war ebenso angetan von den Kuchen wie wir – er

verliebte sich in die vegane Birnentarte aus Mürbteig und einer seiner Lieblingsobstsorten. Nach Weihnachten schwärmte er – und setzte seinen Hundeblick ein: „Kannst du so was auch backen?“, fragte er mich und beschrieb dann ganz genau sein kulinarisches Objekt der Begierde.



Sollte machbar sein, dachte ich und legte los. Ein zarter

Mürbteig mit Puderzucker, darauf Birnen. Die erste Version war köstlich, aber der Teig in der Mitte nicht durch. Also backte ich heute noch mal und diesmal entspricht das Ergebnis meinen Ansprüchen.

Deswegen gibt es heute mal wieder eine süße Nascherei für euch. Jetzt, wo es noch schöne regionale Birnen gibt und die Plätzchen sicher aufgegessen sind, hat man doch bestimmt mal wieder Lust auf einen schönen Obstkuchen, oder?

### **Für 1 Tarteform von ca. 24 cm Durchmesser:**

#### **Teig:**

170 g Dinkelmehl Type 630

70 g Puderzucker

100 g Margarine

1 Prise Salz

#### **Belag:**

4–5 Birnen

1 EL helles Gelee (z.B. Quitte)

1 EL Rum, Saft oder Wasser

Die Form fetten oder mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Für den Teig Mehl, Puderzucker, Salz und Margarine in eine Schüssel wiegen und mit den Fingern grob zerreiben und vermischen, dann alles zügig zu einem glatten Teig kneten. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken, einen fingerdicken Rand hochziehen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Backpapier auf den Teig legen und Hülsenfrüchte darauf geben. Den Boden 10–15 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit das Gelee mit der Flüssigkeit glattrühren. Die Birnen schälen und halbieren oder vierteln, dann in gleichmäßige Spalten schneiden.

Den Boden aus dem Ofen nehmen, das Papier entfernen und die Birnen leicht überlappend und möglichst eng auf dem Teig verteilen. Die Früchte mit dem Gelee bestreichen und die Tarte 20–25 Minuten backen, bis die Birnen weich sind und der Teig goldbraun ist. Sollte der Rand zu stark bräunen, die Birnen

aber noch nicht weich sein, die Tarte mit Backpapier abdecken und weitere 5 Minuten backen.

Die Tarte in der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Ich wünsche euch allen einen guten Rutsch in ein neues Jahr  
voller Gesundheit, Zufriedenheit und mit ganz viel Genuss!  
Eure Judith



---

# Birnen-Preiselbeer-Torte



Wie letztes Wochenende versprochen, gibt es heute mal wieder Kuchen. In diesen Kuchen habe ich mich schockverliebt, als ich neulich bei Bekannten eingeladen war. Birne, Schokolade und Nuss! Dazu noch Preiselbeeren – was für eine köstliche Kombination!

Ich weiß ja nicht, was ihr für Naschtypen seid, aber ich gehöre definitiv zur Schokoladen-Fraktion. Ob Kuchen oder Eis – für Schokoladiges lasse ich alles andere (erstmal) links liegen.

Fruchtsorten nasche ich auch – ich nasche alles – aber sie machen mich nicht so sehr an. Genial finde ich allerdings eine gelungene Mischung, wie eben nussigen Vollkornteig mit Schoki-Birne.



Und obwohl der Kuchen schon eher tortenmäßig daher kommt, ist er

weder aufwendig noch schwierig zu machen! Das bekommen definitiv auch Leute hin, die mit Torten sonst eher auf Kriegsfuß stehen.

**Für 1 Form (ca. 20 cm Durchmesser):**

Teig:

170 g weiche Butter  
130 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
4 Eier (zimmerwarm)  
100 g Dinkel(vollkorn)mehl  
130 g gemahlene Haselnüsse  
1 TL Zimt  
2 TL Backpulver  
100 g Schokoladenraspeln

Birnenfüllung:

3 größere Birnen  
250 ml Apfelsaft  
3 EL Zucker  
2 EL Zitronensaft  
35 g Speisestärke

Außerdem:

4 EL Preiselbeeren  
Puderzucker

Eine Springform einfetten und beiseitestellen. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter und Zucker schaumig schlagen, die Eier einzeln zugeben und jeweils  $\frac{1}{2}$  Minute unterrühren. Mehl, Backpulver, Zimt, Schokoraseln und Nüsse vermengen und kurz unterrühren.

Den Teig in die Form geben, glatt streichen und ca. 30 Minuten backen. Am besten nach 25 Minuten die Stäbchenprobe machen. Den Teig abkühlen lassen, aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen.

Für die Füllung die Birnen schälen und in Würfel schneiden. 200 ml Apfelsaft mit dem Zucker und dem Zitronensaft in einem weiten Topf aufkochen, die Birne hineingeben und einige

Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Birne sollte nicht ganz weich sein, sie darf nicht zerfallen!

Die Stärke mit dem übrigen Apfelsaft verrühren, zu den Birnen geben und einmal aufkochen lassen. Dabei aufpassen, dass nichts anbrennt!

Den Kuchen einmal waagrecht halbieren. Auf den unteren Boden die Preiselbeeren streichen, dann einen Tortenring umlegen und die Birnenfüllung hineingeben und gleichmäßig verteilen. Den oberen Teil aufsetzen und leicht andrücken. Bei Zimmertemperatur vollständig erkalten lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Der Kuchen sollte unbedingt bei Zimmertemperatur genossen werden – frisch aus dem Kühlschrank schmeckt er nur halb so



gut!

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, genießt die Sonne und nascht was Schönes!  
Eure Judith

---

## Johannisbeer-Birnen-Crumble



Diese  
s Wochenende war ich in der Heimat. Im elterlichen Garten sind gerade die Johannisbeeren reif, die Sträucher biegen sich unter ihrer Last. Wenige Schritte weiter leuchten die Himbeeren. Nun ist er da, der Sommer in seiner köstlichen Fülle!

Bei seinem ersten morgendlichen Rundgang marschiert Schildkröte Maxl jetzt immer zuerst zu den Sträuchern mit den roten Beeren, um zu schauen, ob da vielleicht über Nacht was für ihn abgefallen ist. Wenn ich zum Pflücken komme, gesellt

er sich bald dazu – da fällt natürlich ganz sicher was für ihn



ab.

Ich liebe diesen Monat, wenn Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren reif sind und man sich den Naschkatzenbauch mit

den fruchtigen Vitaminbomben vollschlagen kann. Und natürlich muss auch damit gebacken werden! Standardmäßig gibt es unseren [Johannisbeerkuchen](#) mit Eischnee oder [Rote Grütze mit Vanillesoße](#), aber heute haben wir einen Crumble mit Birne in den Ofen geschoben – mit Vollkorn-Crumbles aus frisch gemahlenem Dinkel.

**Für 1 Ofenform, ca. 26 cm Durchmesser:**

200 g Dinkel-Vollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

140 g zerlassene oder weiche Butter

5 leicht gehäufte EL Rohrzucker

1–2 TL Zimt

600 g Johannisbeeren \*

2 Birnen

*\* wem Johannisbeeren zu sauer sind, der nimmt nur 400 g und einfach mehr Birne*

Die Johannisbeeren von den Stielen zupfen, waschen und etwas trocknen lassen. Die Birnen schälen, würfeln und mit den Johannisbeeren mischen.

Das Mehl mit dem Zucker und dem Zimt mischen, die Butter dazu geben und alles verrühren. Etwa ein Viertel bis ein Drittel des Teigs in die Form geben und ganz dünn zu einer Art Boden austreichen bzw. hineindrücken. Die Beeren und Birnen darauf verteilen und darüber die Streuselmasse geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft 20–25 Minuten backen, bis die Beeren blubbern und die Streusel goldbraun und knusprig sind.



Habt eine genussvolle Woche – und bewahrt einen kühlen Kopf, wenn die große Hitze kommt! Zur Not gibt es ja innere

Abkühlung bei der nächsten Eisdiele – oder mit selbstgemachter [Nicecream](#), [Granita](#) und Co... =)

Alles Liebe,  
eure Judith